大正五年八月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百二十一號

婦人衛生雜誌

第三百二十一號目次

稟告

來る九月の例會は本會規則に據り例年の通り休會致候也

殘暑の候特に會員諸姉の健康を祈る

大正五年八月

私立大日本婦人衛生會

前金切れ、會費未納の御方は此際何卒至急御送金被下度願上候

振替口座東京一〇六〇〇番

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんと皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んこといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も／＼衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆我等婦人のもつぱら務むべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相謀て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演説談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす玆に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸姉妹に告げ其賛成を仰ふぐこととしかり

明治二十年十一月　　首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會々員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續は末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を賛成する者は之を賛成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に賛成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を仰ぐ、皇族の妃殿下に願ひ出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は毎年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす幹事には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす例會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を請ひ會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女子若しくは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の槪要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其費用を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし

●雜件

第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは物品等を本會に寄贈する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附者の姓名及品目を簿冊に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送費として別に返信料を添へらるべし（郵券[illegible]）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢く會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

講演

婦人衛生上注意すべき事の數々

吉岡彌生

此婦人衛生會は役員方の御盡力で例會の都度立派なる専門の先生方を御聘しになつてさうして最も有益なる御話がございましたが今日は例外に未熟な私如き者が御話致すと云ふことは皆さんが何か異な御感覺があられるだらうと自分ながら心恥かしいやうな感が致します。でございますが先日瀧尾副會長さんの御宅で役員會がございました節今後の例會には役員及會員方が集りて育兒の事とか、料理の事とか、夫々實驗した事でお互に知識の交換をしたら宜からうと云ふお話が出ました、それならば序に會員の一員としてまあ私に前座を勤めよと云ふ皆様方の御勸めでございまして決して私は今日講師として此壇上に立た譯ではなく、前座でございます、左樣な次第でございますから皆さん方の御為めになるやうな御話が出來る譯でもございませぬが、私の申上げる事に就て皆さんから御注意を與へ御指導を願ひたい心でございます、

それで私は至つて女性を好みで、どうも男の方の惡口を言ひたい性質で公の席では甚だ良くない人間でございますが今日は日頃の性格に反して種々御婦人方の惡口を申上げやうと存じますが是はどうぞ内輪の會と御思召してお聞流しに願ひたいのでございます

近頃皆さん方も新聞紙上で御承知でございましやう

が先頃内閣統計官の調に據りますと日本人の死亡率が非常に多い　之を文明の歐米各國に較べると——英國に比べると二倍、獨逸に較べると三倍も死亡すると云ふ事であります、是は私共も疾から氣が付かぬでもございませぬが、斯の如き統計が出ました以上は是は由々しき一大事であり殊に其中で死亡の多きは男子に比して婦人にあると云ふ事であります、斯樣な譯でありますから政府の方でも之を放擲して措くと云ふ譯には行かぬと云ふので今回保健調査委員なる者が出來まして國民の健康を保つべく尚ほ體格を向上せしめやうと云ふとで三十何名かの委員が專ら其任に當ると云ふ事であります誠に結構の事で御座ります、左れど獨り政府に而已一任する許りでは其成績を擧ぐる事が捗かゞしくないと考へます殊に男子より女子の死亡率が高いと云ふ事は忽にすべからざる問題で此際私共は皆さん方と共に充分に講究せんければならぬ事であると考へますそれで私は我國女子の死亡率の多い原因は各方面

にあるので御座いましやうが大略左の三條を以て重なるものと考へられます、其一は女子の榮養不給と云ふ事が重を措いて居るのと、それから女子の迷信と云ふ事が第二にありはせんかと思ふ、第三には女子には自覺した徹底した意志が無いと云ふ事でありますす、それは昔から美衣美食に耽らず、飽食暖衣逸居するとか、食飽くを求めずとか云ふ聖賢の教を守ると云ふ事は是は大層結構なことでございますが併此聖賢の教も今日の如く體力を減ぜしむる迄粗食せよと云ふ意味ではなかつたらうと思ひます、勿論美食　即ち贅澤な食物を飽く程取つて遊んで終日爲す事もなくして居てはいけないと云ふ事で御座まして健康を損する迄粗食して働けと云ふ意味でもなかつたらうと思ひます、然るに此教は習慣的にも修身教育にも總てに教てありますから出來るだけ粗食して出來るだけ少し食べて働くのが其人の本分のやうに思つて居たらしいのであります。之は日本婦人の謙讓の態度と克己心養成とには最も良い美質でありま

すから此習慣を打ち破る事は至て心ならない事でありますけれども原動力の無い働と云ふものはなかなか出來るものでない、粗食しても何もしないで居るなら宜しいのでせうが働けるだけの榮養を取つて置かなければ働が出來るものではない、それを唯單純に敎だけ守つて居つたのが段々習慣性となつて來た爲めに之れが何代も遺傳し漸次身體も矮小となり東洋人種の中でも我日本人の體格は最も小さい中に加はつて來たのではあるまいかと私は考へます尙ほ婦人は成るたけ我慢せなければならぬと云ふことが敎へられてありますから少し位熱が出ませうが又少し位頭痛がしませうが之を押通して働いて居ると云ふことは最も立派な主婦であると云ふことに考へられて居つたのが段々病氣を重くするやうになるのであります、而して先づ醫者に懸るまで三四日位賣藥を飮んで居ると云ふ風で、惡るいからと言つて直ぐに醫者に懸る嫁さんなり主婦なりは大層贅澤であるかのやうに思はれて居りますので、自然癒るべき病氣も重くして仕舞うと云ふ傾がありますと是等は皆女子を增長せしめぬ樣敎育の餘波で御座りましやう、次には永く患らつてゞも居りますと今までの婦人はあまり生理とか衛生とか云ふ事を充分辨へて居りませぬからして兎角人の言ふことに迷ひ易くして終には大切な身體を單純に神佛に祈つてさへ居れば醫藥なぞを用ゐることは要らないとか言うて迷信を起して折角治るべき體を漸次に重症に陷らしめることは往々認めることであります、又神佛でなくとも世の中には能く病める人を瞞著する治療法[illegible]人を胡魔化す方法等が御座りまして此惡手段をする人の爲に迷を起して遂には貴重なる生命をも落すやうになつて來ることもあると思はれます、之は皆迷信と徹底したる意見がない爲でありましやう、それから眼前の慾が深い物を吝むと云ふ事、是は私は能く目擊致しますところですが上流の婦人でなく中流以下の婦人が例へば玆に御產があると云ふので私共が相當の技術を有つた相當の知識を得たところの產

婆を紹介致しますと此産婆は總て新らしい分娩具を使つて居るから大層費用も嵩むし又御禮も澤山しなければならぬ、其上助手が付いて來て仰々しい。もつと手輕い産婆に頼ひたいなぞと言ふやうな人が隨分あります。それも全然資力の無い人であれば仕方がありませぬがさう云ふ人は一方から言うと虚榮心が高く一朝お宮詣りなどにはどうするかと思うと縮緬の著物を作つて産兒に著せ自分も立派に新調した衣服を著飾つて行きまして能く私の處などに歸りに寄つて下さる方があります此一枚の衣服を割いて産婆の謝禮＝分娩具の費用に當てたなれば後々の患ひのない様な完全なる御産が出來ますのに此費用を吝んだ爲めに産褥熱等の恐ろしき病氣に罹る事があります、此處には上流の御婦人方ばかりでありますが、上流の御方は縱令病氣に罹られても不足なく病院にもお入りになれますし看護婦も多數付添はせることも出來ますから一朝産褥熱などに罹つても大抵治るのでありますが、下等社會の人が産褥熱にでも罹りますと充分な手當もすることも出來ず隨て小供の養育も粗末になり、それが爲に貴重なる生命を母子共に落すことが幾らもございますから貧民には成るべく相當の知識を有し消毒を完全になす産婆を聘し産後の患ひのなき様心懸くるのが肝要であります、然るに眼前の小さき慾に迷ひ取返しのつかぬ様な事になるのは往々目擊するところでございます、是は何故かと申しますと衞生の何たる、健康を保持するにはどうするかと云ふ根本義を辨へぬからさう云ふ事になりはしまいかと思ひます。

それで私は今日皆さんに御願致したいのは必ずしも贅澤な食物を採つて戴きたいと云ふ譯ではございませぬが身體の榮養を取るだけの食物に改良して戴くと云ふのが本旨でございます、皆さん方既に御承知でございませうが一般に標準食と云ふものがありますので、どれだけの食物を採つて行つたなら全身の榮養の平均を保つて行くと云ふことが定まつて居ります、食物は動物食、植物食、各々種々の形態及

び味を以て居ますが其滋養分になる物は蛋白質、脂肪と含水炭素と水と鹽分とから構成されてるのであります、此成分を配合能く食して健康を保持するのでありまして之に適する標準食は一日脂肪六五・〇蛋白質一三〇・〇含水炭素三五〇・〇灰と其他は水と鹽分とであります、此分量が標準食物となつて居ますが從來の日本人の食物殊に女子の食物は含水炭素は標準分量以上になつて居りまするも蛋白質と脂肪分とが至つて乏しうございます、夫れでありまするから自然日本婦人には活氣がございませぬ、從て病氣に罹りましても抵抗力が弱い、抵抗力が弱いから病氣の方が生存競爭の結果終ゝ其勢を逞ましくしまして終には生命を落さぬければならぬと云ふことになる、又縱令生命を落す迄に至らぬも二十日で癒るものも一ケ月要ると云ふやうになつて來るのであります、それでありますから充分に榮養を付けて健康體になつて居れば少し位の病氣に罹つても忽ち恢復することが出來るのでございます、近來榮養食論者などが世の中に出て參りまして色々效能を述べて居りますが是は能く皆さんが御考にならなければならぬ事で御座います、榮養論は是迄東西の學者が充分に研究に研究を重ねた結果標準食物が出來て居るのでありますから濫りに迷ふと云ふことは最も宜くないことゝ思はれます、玆に肺結核患者が二人あると致します甲は上流の人にして充分なる榮養を採る事が出來乙は貧民にして病前榮養に不足勝の處に病氣に罹り何滋養食所でなく普通食も採れない境遇のものでありますれば其甲乙病者の進行の差異は著るしいものであります即ち上流の人が肺結核に罹りましても注意して攝生法を行ふ時は永く生命を保持することが出來るし又時に據ると治癒することが往々ありますが、之に反して貧民窟の者が肺結核に罹りますと左程病氣が進んで居らざるも忽ち衰弱を來し又未だ二三ケ月位は充分保つと思つて居つたのが意外に早く斃れることが能くあります、それは何かと申しますと畢り滋養分に是も缺乏して居

る爲めである、前にも申した通り上流の方々は一朝結核に罹つても充分な滋養物も採れるし充分な養生法も講じて居るのでありますから、それが爲めに結核黴菌が身體の榮養に打負けて自分の繁殖力を逞しうすることが出來なくなつてそれで段々に黴菌の勢力が鈍くなつて仕舞ふのであります、でありますから一旦侵されても榮養の方が盛んであるから周圍の組織から圍まれて仕舞つて癒ることが幾らもあり又治らないまでも五年も十年も生命を保持することが出來るのであります、私が現に經驗した例は相當の資産家でありながら非常に吝嗇で食物なども大層粗食であつたのが肺結核に罹りました其際私は榮養の必要なる事を極力說き金と命と何れが必要であるか迄申しました、すると急に命が惜しくなつた爲めに大層食物に注意するやうになりました夫れから半年許り致しますると結核病竈は依然さしてあるにも拘はらず病氣前より體量は增し血色も佳良となり外貌は健康人の如く自身も大に元氣附いた人があります、是は矢張り榮養問題から起ることでありましてさう云ふ工合でありまするから食物と云ふ物は最も必要なことであります、併し一家の家庭に取つて主婦が美食すると云ふことは一般に一家の經濟上にも影響し又主婦の働が無く修養が足りないやうに何處でも考へられるのでありますから、此點は充分御注意下さいまして殊更に美食でなくとも今まで取得たところの食物材料の價格を以つて成るべく榮養に富む物に更ゆると云ふことが最も必要だらうと思つて居ります。

それで此東京の婦人は非常に外見を重んずる癖がある樣に思ひます、一寸八百屋に物を御誂になつても正月であれば筍子とか二月頃であれば胡瓜のやうな走りの物を驚くやうな高價を拂つて御求めになる又さうしなければお面に掛ると云ふやうな考を有つて非常な高價で何等の滋養にもならない物をお採りになる人を大分見受られるのであります、是等は何等身體の爲めになりませんから此費用を以て滋

養に富んだ食料を御求めになるが良からうと存じます滋養食強ち上等の肉類上等の魚類に限りません上肉でございませぬでも肉の切出でも或は魚の雜肉でも宜しいのでございます、私が魚の雜肉などと云ふ問題を出しますと餘り賤しくて汚ないことのやうに思召すかも知れませぬが是は御惣菜には最も適して居りますので、さう云ふやうな物は野菜の走りを買はれる費用を以てすれば滿足なる滋養食になるのであります、成るたけお金を掛けないで美味くして食べさせると云ふことは主婦の心掛の仕やうにあるのでありまして美味い物を一般家庭の人に採らせて標準食に適合する食物となされて行くと云ふことを御研究なされるのが必要であります、又同じ品物でも料理の仕方如何に據つて消化を良くし滋養價をも失はない樣に出來るのであると云ふ事も考へて居らんければなりません、例ば此處に一片の肉があると此肉を食膳に上せるまでには、肉の滋養價を失はないやうに味をつけなければならず斯うすれば消化も良くなると云ふやうに凡て調理法にも注意すると云ふことが必要である、肉に含むところの蛋白質は熱に遇うと直ぐ凝固する性質のものでありますから之を燒くには成るべく火を強くして滋養分が汁になつて溶れないやうに致しますし又是を煮ますには水を充分煮立つたところに入れるさうすれば表面の蛋白質が直く凝固して滋養成分は肉の中に其儘存在し汁の中に出ないと云ふやうなことを御考へになると一つ料理をするにも趣味を有つて來る、それに反して病人か何かで肉が消化し惡くい人であつて汁で以つて滋養分を採らうと云ふ場合であつた時は表面の蛋白質を凝固さして仕舞ふと滋養分が汁の中に出て參りませぬから肉を水から入れて生火で長いこと煮ます、さうすると自然に滋養分が汁の中に出るから其汁は滋養物が含んで來ると云ふやうな風に一事一物總てをお考へになると云ふことが婦人の本分だらうと思つて居ります、日本の人が大便の分量が多く西洋人は分量が少ないと云ふことでありますが、

西洋人は肉食でありますから殆んど殘滓が少ないのであつて、日本人は肉より野菜が多いのでございますからして榮養が少くて滓になつて出て仕舞うのです、野菜類の纖維と云ふものは最も不消化で榮養にならずに排泄されるのである、それでありますから食事として又嗜好品、副食物に取らなければならぬ時は成るべく消化を良くして腸胃の働を害さないやうな料理の仕方にすることが必要でありましてざつと煮たと云ふよりは寧ろ能く煮て長く柔かく成るべく一旦煮た後を弱火で能く煮るときは消化を良くするものであります、さう云ふ風に其物に當り其物に就て斯うすれば消化が宜いか、斯うすれば滋養價を失はないかと云ふことを考へ又さうでなく單純の嗜好品でお合方などに一寸食べる物は風味の良いやうにするとか餘り煮過ぎてはいけないとか云ふやうにする、是は私が申上げるまでもなく皆さん方も既に御承知のことでございませうが、斯う云う風に一々お考になつて料理を爲さることは大層樂しいことでそれに由りて益々研究心を發揮して來やせまひかと思ふのでございます、それで成るべく學生方に御願ひしたいのは間食を廢めて戴きたいのです、此間食は病氣を起す本ではありますが他に何等の效能はありませんで最も不經濟の事で御座います是は副食物の價と較べると最も高價であつて、間食するだけの金を懸ければ隨分滋養分に富むだ食物も採られるのであります、前にも申上げたやうに成るべく食物は滋養の有る物を擇ぶやうにしてお魚の雜切でも宜しうございますし又肉でも決して上等の肉でなくとも消化か惡るい譯ではありませぬ、肉などは少少堅くても筋でも何んでも消化の出來る物でございますから殊更上等な物を採擇する必要はございませぬ、野菜の固い物よりは成るべく安い動物食でも構はぬと云ふお考を有つて平素に榮養を充分お採りになつて置けば病氣にも打克つことが出來るのであります、若しどうしても肉食も取得ることが出來ないお方でございましたならば豆腐とか油揚の類など

を御用ひになるのが宜しいのであつて是等は野菜さしてはまだ蛋白質が多いのでございますから進んで[illegible]召上る方が宜しうございます、それで斯う云ふ物は價も安いから膳に上ぼせるにも大層容易いのである、私共が斯う云ふお話を致しますと古の肉食をしない僧侶などはどうして生命を保つて行くかと云ふ御質問も出ますが之も能く出來て居るもので肉に代ゆるに豆腐とか油揚などを用ひるので是は肉に價するだけの養分を有つて居るからであり又一つには僧侶は社會と離れて居るから俗人と違つて頭腦を使ふとが極く少くないから滋養分も少々不足でも新陳代謝の平均が保たれて行くのであります。又田舍の農民が菜食にて健康を保持するのは勞働者は多量の食物も能く消化する働きを以て居りまするから此量の多き內には植物食にても相當榮養物が含んで居る故に坐食者に比べますと粗食にても差支ないのであります、それから能く迷信がありまして子供が蟲が起つたさか云ふやうな時に能く穴八幡に蟲封をすれば宜しいなどと言つて蟲封だけで拋つて置いた爲めに遂に取返しの付かぬ病氣になることもございます、何せなれば蟲と云ふ病氣は大抵結核性腦膜炎の様なるものでありまして充分なる治療法を講ぜんければならぬのに誠に危險の事であります。又中氣のお禁厭だなどと言つて背中に灸を据ゑたりする者もございますが此中氣と申す病氣は腦溢血と云ひまして腦の中の血管が破れて血液が溢れた爲に腦の働きを失ふ病氣にて皮膚に灸を据ゑる位にて豫防になるものでありません、此處にお出での皆さん方は高等女學校程度の事もお學びになつて生理も能く御承知でございませうが先程來大變汚ないお話ばかり致しますが、私は昔斯う云ふ事を聞いたことがあります、私が裁縫を習つた時分に同じ生徒の內の一人が私が醫者の家に生れましたから稍〻體の事だけは知つて居ると思はれまして大便と云ふものは何故切れぐに出るか(咽喉を指し)此處からすつと繋がつて居るものだらうと云ふ質問を致らした者が居りま

したが、之は最も極端の例でありますが之に類似した例は多數あると考へます、是が何時も私の頭腦に入つて居りますので、成程解剖生理を更に辨へて居りませんとどう云ふ譯で大便になつて出るのに切れぎれになりて出るのかと云ふ疑問を懷くも無理はない事と考へられます、さう云ふ工合に何處に何うなつて居るかと云ふ事が解りませぬと總てに迷ひ易く病氣になりても適當なる攝生法を行ふ事が出來なくして遂に大事に至らしむる例は往々實驗する處であります故に皆さんは既に能く御承知でございませうが身體生理の大略をお話致したいと思つて居ります總て食物を口に取りますと齒で咀嚼し口の中の唾液と混合して含水炭素が一部分だけ消化を起して胃に送る、さうすると胃の中では胃液が蛋白質を消化する、胃液の作用と胃の機械的との二つの作用で消化したる食物を腸に送ります、此胃の內容物を腸に送りまするには食後二時間半に初まり四時間半位迄に盡く終ります此腸に送られたる食物は肝臟より膽囊を經て膽汁を分泌し又膵臟から膵液を分泌し兩者共に十二指腸に開口し是に於て膽汁は脂肪分を消化し膵液は口內にて消化し殘せし含水炭素を消化します皆それ〴〵斯う云ふ役目がありまして、其消化したる成分は小腸にある乳糜管と云ふものに吸收され而して血管の中に入るのであります。斯くして榮養分だけが吸込まれる。さうして要らない物は卽ち大便になりて排泄されるのであります、斯う云ふ作用を有つて血管に混入したる血液が心臟の働きに依りまして全身に榮養を與へるのであります此作用は心臟より出で居る動脈管を經て何れの組織にも分佈され居る毛細管なるものより至る處に榮養を與へ同時に不要の成分を血管に吸收して靜脈血として肺臟に循りますと此處に於て呼吸に依りて吸入したる酸素の爲に再び榮養に富んだる血液となりて心臟に歸るのであります其血液が又心臟より出で全身に榮養を與へるのを血液循環と申します此循環中に靜脈血にもなる事の出來ない不要成分が腎臟の働

きに依りまして尿となるのであります此腎臟にて造られたる尿は輸尿管を通りて膀胱に一旦蓄へられ一定量迄達しますと尿意を催し排泄するのであります其他淋巴管と云ふものがありまして矢張り血管の如く榮養液を輸送するものでして之には諸所に淋巴腺なるものが散在して此淋巴液を輸送する際此液中に毒物にてもある時には其淋巴腺にて其毒を漉して直接に全身に廻はさないやうに護衛して行ると云ふ作用が有るので御座います、それでありますから脚などに創をすると鼠蹊腺炎が出來たり手に創があると腋下腺炎が出來たりするのも此腺にて毒が喰ひ止まり全身に及ぼさない樣の働きをするのです而して能く瘰癧と稱する頸腺炎は結核黴菌が其腺内に存在し炎症を起すのです、黴毒も身體諸所の淋巴腺炎を起すものであります。

以上の如く消化管より取る食物と呼吸に依る酸素とに依りて身體の榮養となり之が原働力となりて精神及び肉體共に活動する事が出來るのであります、併し老人及び病者にして坐食する人は體内の酸化作用なるものが鈍りて居りますから壯年者程の分量を採る時は却て害するものであります之に反して小兒は其體量に比較して食物の分量が最も多きものです、是は小兒時代は新陳代謝の平均を得る而已にては足りませず益〻發育せんければならぬ時代であるから日々蓄積して體重を增加する自然の要求に因るのであります。

以上申上た事に依りまして榮養に富むだる食物が健康を保持し體力を增進するに最も肝要であると云ふ事が御分かりになつた事と思はれます斯の如く一般に衞生思想を鼓吹して之を實行し虛榮心を去りたる意志の強固の婦人が澤山になると同時に日本國民の體力は增進し隨而英獨の夫れに於けるが如く死亡率か漸次減少する事と考へられます今日及び今後の女子は我日本の前途を考へますれば實に責任の重き事であります、單に封建時代の婦人の如く男子に依賴する而已にて事足れりと致し居る譯けには參らず女

子も社會の一員として相當の知識も有し又適當なる活動も致しませんければ文明に伴ふ子女の教養も覺束ないと思ひます而已ならず一國一家に一朝非常の事でも生じました場合は婦人の能力如何に依りて其成敗を定める事が出來る樣に思はれます現に今日戰はれて居る歐洲戰亂は二年餘に渉て居ります敵國ながらも獨逸國が大軍の聯合軍を相手として一勝一敗今日迄繼續すると云ふ事は婦人の確固たる意志と活動さが大に與かりて力ある事と考へられます、先達ても獨逸の事を書いたものを見ましたのに今回の戰亂に就て十七歲の兵士が捕虜になつたと云ふことですが、是から推して觀ましても壯丁にて尙足らず丁年未滿の少年迄戰線に立て居るのでありましやう左すれば國內の農工商其他凡ての交通機關等迄皆婦人の手にて司どつて居ると思はれます斯く婦人が立派なる體力と立派な覺悟を有つて少しも內地の事に後顧の憂の無いやうに働いて居られるから隨而戰場に立つて居る人々も勇氣滿々として居るので御座いましやう既に皆さんも御承知の彼の堅固なるヴェルダンの要塞をどうしても陷れぬければならぬと云ふので是を陷すには五十萬の死傷者を出す覺悟なりと云ふて居らるゝとの事で御座ります、今日迄に五百萬の兵士は戰場に立ち既に其半ばは死傷し居ると云ふ事であります。それでも尙ほどうしても之を落さぬければならぬと獨逸では申して居りますが、最早聯合軍の千萬人の半は死傷者となつたらうと思ひますが、それで猶戰爭は酣でありまして何時何方が勝か分りませぬ、斯くの如き有樣でありながら尙ほ且つ之を支へて居ると云ふのは歐洲婦人の覺悟が定まつて活動して居るからであります、で平和克復になつた曉には日本の人は東洋の盟主として、支那は今日の如き狀態にあるのでありますから日本人は東洋の平和否世界の平和を維持するの大責任が來ると思ふのであります、其時に至て日本の婦人が今日のやうな有樣で居つたならば日本國が其使命を完ふする事が出來ないと考へられます故に私共日本女

子の今日の急務は體力を増進し女子自からも世界に雄飛する男子をして何等後顧の憂無き様一家及び一國を守つて行迄の心懸けを養成し又一方には強健なる第二の國民を保育するのが本分であらうと存じまする。

それから時節柄でございますから付加へて申上げて置きますが避暑でございます、避暑は老人、小兒病後の恢復期等の人々には最も必要でありますが至て壯健なる學生の方々等には餘り必要は認めません、此方方は暑中休暇を利用して學校でお學びになつたことをば家庭に居て御手傳ひになる、洗濯でも何んでも爲さつて活動力を失はないやうにして戴きたいと思ふのでありますが、萬一避暑せぬければならぬお方があると致しますれば避暑の目的を二つに分けて戴きたいのです、即ち海が宜いか山が宜いかと申す問題で御座りますが海と山とは少し目的が違ひますから、是を申上たいのです例之ば老人とか七歳未滿の兒童とか或は病氣恢復期と云ふやうな纖弱な人は暑さに堪へられないに依り所謂夏を避ける爲めに涼しい所の山が最も宜しいので是は消極的の避暑法であります、之に反して病氣ではないが兎角風を引易いから風を引かないやうにしやうと云ふやうな人か或は少年時代に益々強健にしやうとか又大人にて何等病氣のない人は海氣に觸れて海水浴したりなどすると呼吸器も丈夫になる皮膚も大變丈夫になりますからさう云ふ目的の方は海が宜しいのです、是を積極的避暑法と云ひます、然し何も彼も海水浴が宜いと云ふ譯には行きませぬので心臟の最も弱いとか腎臟炎とか婦人病の方或は妊娠中月經時等は海水浴をすることは嚴禁しなければならぬのであります、それでありますからさう云ふ方は海氣に觸れる爲に海邊に轉地なさるのは宜しいのですが海水浴は斷じてなさつてはいけませぬ、甚だ御婦人の惡口ばかり申上げて何共相濟みませぬけれども、日頃感じた事だけを申上げたいと思ひまして此席を汚がした次第でございます。

叢談

人間は何故死ぬるか

リープシュッツ述
莊司秋次郎譯

これはアレキサンデル、リープシュッツといふ人の著書ですが、生理、病理などに關する種々興味ある學説を極平易に取扱つて居りますので、或は讀者諸姉の一興旁々衛生上何等かの御參考にもならうかミ存じて、大體を翻譯して御紹介致します。

一、老死と黴菌

近來世間には黴菌臆病といふ一種の病氣に罹つてゐる人が隨分ある。之は別に結核菌が肺や骨に喰付いてゐるとか、醸膿菌が血の中に這入たとか云ふのではない、自分の身體の外に居る黴菌を氣にして病むであるのである　さてこの黴菌臆病連の大僧正とも稱すべきは巴里のメッチニコフ先生（メチニコフ博士は先月遂に歿しました）であらうと思ふ。先生は現代の自然科學界の泰斗たることは申迄もない。：：茲で一つメッチニコフ先生が朝飯の時の様子を見物することゝする　之に就ては嘗て或る新聞記者が探訪記事を書いたことがあつた。大抵の人は「ナイフ」、肉叉又は匙などは、卓上に置かれてあるまゝ手に執る。此際直接生命の危險があるなどとは知らない。所がメッチニコフは非常に用心深い。「ナイフ」と肉叉と匙を使ふ前には一切の病芽を滅殺せんが爲に、正直に之を火焰であぶる。麵麭などにしても、大抵の人は、その褐色の固い皮の處に危險な微生物が著いて居るなどとは知らずに食ふが、メッチニコフは先づ黴菌を剿絶せんが爲に之を焙るのである。苺などは煮ぬは勿論恐らく洗ひもせずに食ふのが普通であるのに、メッチニコフは全く苺を食はぬ。これも黴菌の爲である、最後に先生「バナナ」を食はう

とする。所で新聞記者に謂て曰く『君見玉へ、家へ持つて行かうと思ふて「バナナ」を買て來たから この果物は厚い殼を被つてゐるので、多數の人は「バナナ」には黴菌がゐないと信じて居る 大間違だよ何が內に居るか分かりやしない、それで私の家では食べる前には必ず湯がく、私は約一分間沸騰水に漬ける、味は少しも惡くならないよ……』

至極結構なことに違ない 然しその朝飯に要する時間が亦大變だ、何人もこれをやるわけにはゆかぬ、が然し苟も死を免れやうと欲するものは、何事をか爲ざらんやである。

メッチニコフの說に據れば、死と黴菌との間には次のやうな關係がある。

吾々は孰れも黴菌を宿してゐる、幾百萬、幾千萬の黴菌が腸の內に棲むでゐる。就中腸の下部、卽ち大腸は彼等の巢窟である その數は抑〻如何の位のものかと云ふに、先づ腸管全體の長さを七迷として、その中約一迷半が大腸であると考へれば已に思半に過るものがある、腸內容物の極小さな一塊を採つて、その內にゐる黴菌の數を計算して見やうとするならば、忽ち百萬を以て數へる 種々の計算に依れば吾々の腸內に宿つて居る黴菌の總數は十萬「ミリヤルド」以上と稱せられる、卽ち百萬倍の百萬を又百倍した數である 而して吾々が一日に腸から排泄する物の三分の一は純粹の黴菌である

メッチニコフの言ふ所に據れば、吾々を早く墓場に埋めるものは實にこの黴菌群の仕業である 黴菌は凡て他の生物と同じく新陳代謝產物を出すが、これが腸から血液の中に入る 此の如き物質は多量なれば、身體の細胞の爲に毒となるは疑のないことであるが一部分は肝臟で無毒のものに改變され、腎臟を通じて外に排泄される。これは誰も知つて居る所であるが、メッチニコフの意見に依れば、これは世人の信じて居るほどに完全には行はれない、腸の黴菌に依て生ずる所の毒は頗る强い力のものである尤も變化を受けては居るが、この毒は腸の排泄物の

中にも腎臓の排泄物の中にも見出される。如何にもメッチニコフの考の如く、吾々の早老及び夭折は腸の黴菌の毒性代謝産物に罪があるかと思はれる。然し此事に就て直接の證明をすることは難かしい。何故と云ふに、それには腸内に少しも黴菌の居らぬ人は何の位永く活くるかと云ふことを試験しなければならぬ。所が吾々人類も凡ての動物も皆その腸内に黴菌の住民を宿して居る。それに又一人の人が百年活きるか二百年活きるか、或は尚ほ以上活きてゐるかと云ふことを觀察するは少々呑氣な話で、この忽卒の時代には向かない。そこでメッチニコフがこれを立證するのには廻路をするより外に仕方がない。氏は斯う言ふた、若し私の學説が正當であるとすれば、體内に多數の黴菌を有して居る動物は、少しく有して居る動物、換言すれば腸の短かい動物よりも長生せぬ筈である。つまりメッチニコフに據れは腸の短かい動物が長生すると云ふことになるそこでメッチニコフは動物の壽命と腸の長さとを比較したのであるが、實際大腸の短かい多數の鳥類はそれよりも遙かに長い大腸を有して居る哺乳動物などよりも餘程長命であると云ふことが分かつた。例へば鵠、鵞、鴉及び種々の猛禽は五十年以上、しかのみならず鸚鵡及び鸚哥は八十年以上も生活し得るのである。之に反して犬、猫、馬其他の哺乳動物は遙かに若年で死するのが常で、普通十五年以上は活きない、三十年と云ふのは甚だ稀な異例に屬するのである。今その際立つた一例を擧げるならば「カナリヤ」鳥は約二十年も活きる、然るに略々これと同じ大きさの鼠は精々六年しか活きない。大腸の長さに從つて、その動物が體内に宿す所の黴菌の量も多くなるは明かなことである。是に於てメッチニコフは動物をして短命ならしむるものは、矢張腸黴菌であると云ふ斷案を下したのである。

斯様にメッチニコフは、動物及び人間を早く老ひしめ早く死なしむる處の者はこの腸の黴菌であると定めて、これは非常に不幸な事であると云ふて居る。

今日の老年と云ふものは、これは一種の病氣である、即ち吾々の身體は腸の黴菌に依て徐々に中毒されるのである。而して死と老年とは一種の病氣であるとすれば、これは病氣の中でも最も惡い病氣である。結核菌及びその他の病原菌にしても、これに感染した不幸の人を殺すに過ぎない、然るに腸の黴菌は總ての人間が、これに憑かれて居るので、やうやく病氣に免かれた人間も皆腸黴菌に依る中毒で死んで仕舞ふのである。早老、夭死しなければならぬのである。これが先づメッチニコフ氏の學説の骨髓である。若し老年が一種の黴菌病の如きものであるとすれば、この老年及び死は、總ての他の病氣と同じ手段で豫防しなければならぬと云ふ事は明かである、即ちこの早老の毒物を身體から除かなければならぬ。これがメッチニコフ氏の全「プログラム」である。即ち吾々の大腸に巣くう處の黴菌を撲滅すると云ふ事である。

然しどうしたらよいか、これが大問題である。

メッチニコフ氏は先づ、極めて根本的の方法を案出したのである。

一體、吾々の腸管は、七「メートル」も長さがあるが、これは實際の必要よりも甚だ長過ぎる、加之大腸と云ふものは全く不必要なものである、草食動物は、その食物の消化が困難であるから、長い腸が必要で大腸も必要であるのみならず、腸の黴菌さへも消化を助けると云ふ事はある。然し吾々人間に於てはかやうな必要がないのみならず却て直接有害である。盲腸炎の如き危險な病氣さへも起る。これは寧ろ切除して仕舞つた方が便利である。實際大腸の大部分を切除して仕舞つても、健康には害はない。啻に大腸のみならず小腸とても長過ぎる。これも醫師が必要に迫つて随分長く切除して差支のなかつた例もある。犬では小腸の五分の二を切取つても差支がない。三分の二を切除すれば工合が惡くなる。

それでメッチニコフ氏の根治的方法として、人間を長生きさせるにはその大腸を取り除いて仕舞ふのに

限ると云ふのである。が然しこれは餘りに根治的過ぎてメッチニコフ先生自身も一寸躊躇するので、この長壽法の本手法は姑く將來に讓つて、今日の處では先づ略式の方法に依ると云ふ事にした

これは又頗る簡單である。只一壺の酸乳である、否これもその實その中に作用するものは矢張黴菌である。だが然し今度は、黴菌は善いのである。この黴菌に依つて乳糖が出來、それから乳酸が出來、乳が酸くなつて凝まるが、この酸が黴菌に依る腐敗を防ぐものである。それでメッチニコフ氏は吾々が酸乳を飮み、これに依つて、胃や腸の內に乳酸菌を繁殖さして、腐敗菌を追出して仕舞ふと云ふのである。

これが老死に對するメッチニコフ氏の戰鬪計畫で、槍や刀でなしに、黴菌を以て黴菌に向ふのである。

黴菌臆病に罹つて居る人々は、そんな事はあるものかと云ふて、頭を振るであらうが、それは間違つて居る。腸內に於ける强度の腐敗の有害作用を、乳食に依りて防ぎ得るは事實であるとメッチニコフ氏は云ふて居る。だが然し問題は、吾々を早く墓場に運ぶ所の惡魔は、果して大腸內で腐敗物質を產出する所の大腸菌であるかと云ふ事である。然しメッチニコフ氏は餘りこの問題には拘らず、兎に角黴菌で以て腸の內の惡い黴菌を追出すと云ふ目的丈に努めるのである。

メッチニコフ氏は嘗てブルガリヤに行つた時に、ブルガリヤ人が常用する所の酸乳所謂「ヨーグルト」を見た、これが老死に對する酸乳の意義に就てメッチニコフ氏の學說の好都合になつたのである。何れの國でもブルガリヤ程老人の多い國はない、百歲以上の人間が幾らも步き廻つて居る。これを見てメッチニコフ氏は、成程これはブルガリヤ人が飮む所の「ヨーグルト」卽ち酸乳の爲である。されば飮め汝死の子等よ、濃き乳を、「ヨーグルト」を、さらば汝等は老ひてメッーザレムの如くなるに至らん。汝等は、その長き腸を引出すにも及ばない。それは子孫に任かすがよろしい。恐らく加之、それを目撃

するであらう……と云ふた。然し何時も何時も濃い乳を飲みたいとは思はぬ、尤も一生涯之を用ゆる者もあらうが、何人の嗜好にも適ふと云ふ譯には行かない。然しこれも心配するには及ばない。メッチニコフ氏は乳酸菌の「バクテリヤ」を匙で以て飲む事が出來るやうにした。加之のみならず錠劑の形にして藥店で買ふ事も出來るやうにした。安い金で長い生命が買へる、幸福を「ポケット」の内に携帶する事が出來る。

メッチニコフ氏は乳酸菌だけでは滿足しては居ない。恰も大將軍がその兵隊を率ゐて、敵の大軍に立ち向ふが如く、益々新たに種々の有力なる黴菌を以て、仇なす大腸菌に對して、攻擊の歩を進めるのである。彼は大腸菌に對する戰鬪に於て、酸乳及び「ヨーグルト」の黴菌よりも、更に有力なるものを發見して、今後更に如何なる事を發見するかは見ものである。

二、死と科學

腸の内で腐敗した物質が血液の中に達すれば健康に有害であるといふことは孰れの醫師も疑を挾さまぬ、諸種の疾病狀態、諸種の內臟疾患、殊に神經系統の輕度の障碍などは、腸黴菌の物質代謝產物を以て細胞國家が氾濫する、その爲に起り得ることも疑のないことである。大腸の働が思はしくないときは、頭痛の起るは何人も知てゐる所である。今日では濃厚牛乳を食するは、身體を健康に保つ一法であると云ふことは確である、それは前章に於て述べたる如く、酸乳の黴菌及び乳酸は、腸黴菌に對する一種の武器であるからである。

さて、世間で特有の延命長壽藥としての濃厚牛乳の意味を多少知つて以來、勿論未だ幾何も經たないがメッチニコフは、生命「エリキシール」としての意義に於て餘り酸乳を買ひかぶつた憾はないであらうか、蓋し濃厚牛乳は遂に昔々のメトゥザレムの齡を吾人に保證するものではないやうである。

然し吾人は、メッチニコフ氏の考の如く、濃厚牛

乳は眞に一種の長命藥たるを失はぬと思ふ、又腸黴菌は吾人を早く墓場に埋むる所の惡魔たるに相違あるまいと思ふ。が然し、これで以て科學上死の問題は解決されたのであらうか。

なか〱以て。メッチニコフ自身でも、只その濃厚牛乳を以て人間の年齡及び死を延ばさうといふに過ぎない。且つ濃厚牛乳が、メッチュニコフ氏の考ふる如く、眞に延命長壽藥であるにした所が、吾人はこの延命長壽藥を以て、爾他幾千のものよりも特別に價値あるものとは考へられない。

先づ諸君の生活狀態を自ら觀察するがよい。恰も城塞の如き狹苦しい家屋の内に密集籠居して居る。新鮮なる空氣に對する城塞、これ諸君の住宅である。諸君は空氣、太陽及び光明に對して城壁を築いて居る。諸君は「アルコール」を以て自ら毒し、過度の勞務に由てその自體を弱め生命肯定を渴望する所の胎兒及び子孫當然の權利を蔑にしてゐる。玆に都市經營者來りて庭園市は平らげられ、工場は貴き殿堂として建てられる、子女等の權利を宣傳する所の使徒來り臨むあらば、諸君は更に何を以てこれに答へんとするか。とは云ふもの丶都市經營に對して眼を有し、使徒に對して耳を有するの時が來るであらう　而して酸乳に就てのメッチニコフの言も亦徒爾ならざりしことを思ふの時が來るであらう　のみならず既に大腸なくして人生幸福の廣野に於て、日と光の中に逍遙し、勞働は娛樂的の遊技となる遠き將來が來た。今や帝國統計は七十歲、否百二十歲、のみならず遂に全くメトゥザレムの齡を人間の平均壽命として示すに至つた

としても、尚ほ今日と同樣、死の問題は科學に對してそこに在るに相違ない。大腸が無くなつても、吾人は長閑な幸福の野邊に永久に生活するわけには行くまい、矢張老ひ且つ死するであらう　人は到底死すべき被殼、墓場に持行くべき屍を擕ふて居るのである。世に所謂老衰に依て吾人は死ぬるのであらうと思ふ。

人間が老衰に因する死に就て疑問を起したまでには甚だ長い年月を經たのである。吾人若し中央ブラジリアの印度人「バカイリー」に對して、何人も死なねばならぬと云ふことを話すならば、彼等は哄笑する更にこれよりも遙に高等の域にあるメラチシア及びポリチシア人に對して、同じく死なねばならぬと云ふならば、彼等は矢張只笑つて了ふのである。野蠻人の經驗は、文明人のそれの如く廣遠に亙らない。彼は只自身の屬して居る小民族内に起る事より外には知らない。又自分並に少數の仲間が目睹した出來事に就て知てゐるだけである。彼自身はその小民族の全體が死んだのを見たことはない、從て何れの人も死ぬるのを見たことがない。自分の屬してゐる族或は彼が接觸した小民族中の一二の者が死ぬるのを見たことがあると云ふに過ぎない。又幾人死亡したかなどと計算することは出來ない。僅かに十人か二十人を數ふるだけである。即ち彼等の經驗に於ては死は一種の稀なる現象であつて、決して毎日現れるやうなものではない。尙は群族の棲息所内で死が起ると云ふやうなことは甚だ稀で、大抵のものは敵と鬪つて死するか、或は獵に出て負傷し、又は長途の行進で斃れるのである。然し原始的人類には又惡魔的に働く所の靈があつて、人に病を起さしめる、それで野人の生活に於ては、老衰と云ふことすら既に奇怪な現象であるから、その老人の死は野蠻人の靈魂信仰の意味に於ては、無論敵意ある惡靈の仕業とされるのは當然のことである。

若し吾人にして、何等かの「エリキシール」の助に依て全く老死を免れ得るものと誤想するならば、死に關する吾人の思想の中にも亦精靈信仰の魔がさすと謂ふべきものである。然しながら科學は、一切の精靈信仰を排して、老衰に因する死の問題、老年及び死の問題を講究するのである。酸乳及び世界のあらゆる立派なるもの存すとも、光、太陽及び幸福ありとも、これは吾人が濃厚牛乳及び幾千の他の藥劑を以て防ぎ得るが如く信ずる所の彼の死よりは、更に

遙かに廣遠なる生物學上、生命論上の問題である。

（以下次號）

───◇◆◇───

「コレラ」來る

白神明

本月早々、横濱に入港した大阪商船會社の汽船布哇丸の中で一名の「コレラ」患者が發生した爲に長濱消毒所に廻航して嚴重なる消毒法を施すと同時に、乘組員一同を同所の隔離所に收容したと云ふことが新聞紙上に見えたかと思ふと、その後毎日その中から新患者が續發して五十二名の罹病者を生じ、內九名の死亡者を出して漸く終熄したと云ふことであるが、これが檢疫法の行はれぬ昔であつたならば、恐らく今月中に横濱東京市內に幾千の同病患者を發生して大騷になつた事であらうと思ふ。これは全く檢疫法の御陰である

然るに一方大阪、長崎等の諸港にも「コレラ」患者が現はれ、而かも長崎の方はなか／＼猖獗の模樣である。併しこれとても檢疫、消毒、隔離等の方法に依て蔓延を防ぎ、暫時にして終熄せしめ得るに相違ないが、更に長崎の村落、横濱等に新患者を發生したといふのは憂ふべきことである。これは官の公衆衞生は行屆いても、人民各個の衞生的注意が足りないと云ふ證據である。個人の自衞的衞生が充分に行はれなければ、公衆衞生もその功を完ふすることは出來ないのである。現に去る十日横濱市に發生した「コレラ」患者に關する新聞紙の記事に依て見れば、横濱港內は、布哇丸の「コレラ」事件以來漁業を禁じてゐたるに、密かに漁りたるもの多く、右の病人の如きは七日に「アナゴ」其他の小魚を食べ八日には西瓜を、九日には蟹を食べたと云ふ事實があり、恐らく原因は右の蟹にあつたのであらうとの評判である。それは果して蟹が原因か何うか分らぬけれども、兎に角危險として禁じてある港內で、自分一個の利益の爲に漁りして、その魚類を賣る漁夫が惡い。而し

てこれを知りつゝ買ふて食ふ人も惡い。然しこれは惡いと云ふよりも寧ろ衛生思想の缺陷である。即ち漁夫は「官廳では、あんな事を云ふて漁業を禁するけれども、何に魚類に「コレラ」がたかるものか、大丈夫だ」と云ふ考で密漁をして密賣する。それを又「船の内に「コレラ」があつたからとて海の内の魚は何ともあるまい、況や煮て食べれば無論氣遣はない」と云ふ理屈で、結句廉價を幸に澤山買うて食べる。斯様な事が偶々當局者の苦心を無にして市中に傳染病を爆發させるのである。

右の漁夫の考も、罹病者の考も全く無理とは云へぬけれども、考の屆かぬ點がある。實際船の内に「コレラ」があつたからと云ふて港内の魚類が皆「コレラ」菌を有て居るといふものではない。然し一度患者の排泄物が海に注がれたとすれば、幾百萬の「コレラ」菌が波のまにく浮游するわけで、若し「コレラ」菌の大さが敷設水雷ほどの大さであつたならば、恐らく少々金を費うてもその近海で漁をすることはあるまいと思ふが、「コレラ」菌は生肉眼では見えない、而かも水雷或はそれよりも恐るべきものである。魚の體内に入らずとも、鱗に附着たゞけでも人に傳染すべき機會を與へる。眞の魚形水雷である。殊に蟹の如きものは、その足に不潔物を附着するに妙である。煮て食れば差支がないと云ふのは正當な考である。實際煮て了へば「コレラ」菌は死ぬから心配はない、けれども煮るにも程度がある。「コレラ」菌は比較的抵抗力の弱いものではあるが、それでも試驗管の内でさへ八十度の熱に五分間以上逢はせなければ死なぬ。魚の腸の内に這入つたものを完全に殺すにはこれよりも高い温度で長時間煮るか、焼くかしなければならぬことは勿論である。

何はともあれ、既に事實上横濱、長崎、大阪といふやうに東と西と中央に「コレラ」が現はれた。此等の都會から日本全國に傳播される虞れがある、特に昨今の氣候は「コレラ」流行に適して居る。此際各自大に警戒を要することと思ふ。

然し「コレラ」は罹るまいと思へば罹らぬことが出來る、つまり豫防することが出來る。麻疹や猩紅熱の如とき傳染病に對しては、今日の所個人的の豫防法は一寸困難であるが、「コレラ」は確實に免れることが出來る。つまり口さへ愼めば宜しいのである、然るにそれを知りつゝ罹る人のあるのは、用心が足らぬからである。飲食物の注意は容易なやうで、その實なか〳〵容易でない。それで自分では隨分氣をつけた積でも案外ぬかりがある、或は多少不安心でも、まあ大抵大丈夫だと云ふやうな冐險をやる、斯様な時に偶々不幸にして病を得るのである、大抵大丈夫と云ふのは、此の場合少しも安心がならぬと云ふのと同じ意味になる、實際飲食物に就て細心の注意を拂ふとは隨分煩はしい、馬鹿〳〵しいやうな氣のするものである。然しながら「コレラ」流行の際に當つては生命懸で實行しなければならぬ。人は生命がけとなると如何事でも出來るものである。斯様にすれば「コレラ」は確實に防ぐことが出來る、縱令「コレラ」患者の間に雜て居つても決して罹るものでない。但しこれには「コレラ」は如何なるものであるか、卽ち敵の性質を明かに承知して居らぬと、徒らに心配し、妄に恐怖して、肝腎の注意がおろそかになる、恐怖とか心配とか云ふことは、これに對する適當な處置を發見させ或は實行させる自然の方便に過ぎない。既に敵の性質を審かにし、防禦法の確立した上は恐怖や心配は全く無用のもので、臆病は却つて病につけ込まれる慊がある

依て玆に「コレラ」病の恐るべき症狀などを細敍することは止めて、單に「コレラ」菌の性狀だけを略述して豫防上の參考に供することとする。

先づ第一に「コレラ」菌の大さは何の位あるかと云ふに、長さは平均一・五「ミクロン」、幅は〇・四「ミクロン」位のものである、「ミクロン」は一「ミリメートル」の千分の一、卽ち一「メートル」の百萬分の一のことである

勿論顯微鏡でなければ見えないが、兩端が圓くて、少し弓狀に曲つて居る、それで「コン

マ」菌とも云ふのである。その一方の端に小さな毛のやうなものが一本生えてゐて、それで活潑に前進運動をする。

此の「コレラ」菌は何處に居るかと云ふに、「コレラ」病患者の腸、就中小腸の内を宿として、其處で非常な勢で繁殖をする、從つて糞便と共に外に排泄され、稀に吐物の中に混じて居る。然し「コレラ」菌は腸窒扶斯菌などの如くに腸から外に出て血液や尿などの中に混ることはないので餘程始末がよいやうなものの、恢復した者の腸の内、或は健康者の腸の内にも往々病氣を起さずに居ることがある。斯ういふ人は所謂菌携帶者或は保菌者と云ふて、最も危險な人々である。即ち保菌者は自分は現に腸の内に「コレラ」菌を有てゐるけれども、「コレラ」病の症狀を起さない、全く健康の狀態で何處でも訪問し、仕事もし、旅行もする、その間に何處で如何「コレラ」菌を撒き散らすか分からない。これは一方から云ふと、人は病原菌が體内に這入つただけでは必ずしも病氣になるものでないと云ふことの證據である。病氣になるのには、病原菌が體内に侵入した時に、それが體内で繁殖し、毒物を作るに都合の好い狀態になつてゐなければならぬ。即ち消化器が害されて居るとか、血液の性質が惡くなつて居るとか、恰度その病原菌の攻擊するに都合の好い弱點のある場合に病氣として現はれるのである。

次に「コレラ」菌の抵抗力は何んなものかと云ふに、「チフス」菌などよりは一體に弱い、五十六度の溫熱に一時、八十度なれば五分間で死ぬる、日光にあて乾燥せしめると一時間位で死滅してしまふものであるが、寒冷に對しては案外に抵抗が強い、冰結つても死なぬ、故に冰水の中などには「コレラ」菌は死なずに居る。井戸や河などの水の中には數週間も生活てゐる、併し他の黴菌の爲に生存競爭に負けて死滅してしまふ。印度あたりでは冬を越して翌年まで生きて居るが、日本などでは、さういふことは無いらしい、每年新規に香港邊から輸入するのである。

横濱とか長崎とか神戸といふやうな港に初發するのは、斯ういふ理由である。故に檢疫法が嚴重になつて居れば容易に國内に蔓延せしめるやうなことはない筈であるのに、漁夫とか其他一般の人民に衞生思想が乏しい爲に、國内に引入れるのである。

普通消毒用に使ふ石炭酸とか昇汞水などの内では僅かに數分間で死滅するから、注意を要するやうな場合には、石鹼で手を洗つた上に此等の消毒液で洗へば安全である、手に限らず何でも怪しいものは適當の方法で消毒しなければならぬ。

尚ほ飲食物に就て云へば、「コレラ」は酸性液に對して弱いから、酸性の牛乳、即ち彼の「ヨーグルト」などの中には生きて居られない。又稀鹽酸などでこしらへた「リモナーデ」又は梅干の汁などの中にも生活することが出來ない。糠味噌の中でも生活繁殖することは出來ない、酢や「ビール」の中にも生活することが出來ない、右の如きものを用ひた飲食物の中には數分乃至數時間で死滅して仕舞ふ。

先づ大體右に述べた位の事を承知して居れば、「コレラ」に對する自個一身の防禦法を講ずることが出來やうかと思ふ

清晨の發聲

在東京醫科大學　H、T、生

凡歌詩須要整容定氣清朗其聲音均審其節調毋躁而急毋蕩而囂毋餒而懾久則精神宣暢心氣和平矣、毎學量童生多寡分爲四班、毎日輪一班歌詩其餘皆就席歛容肅聽。毎五日則總四班遞歌於本學、毎朔望集各學會歌於書院。

之は王陽明の傳習錄(教約)にある文で、つまり、からだを行儀正しくして、朗かな大きな聲で詩を歌うこと、心がのび〳〵して氣が平かに成るから諸生は宜しく左樣になさいと云ふ事で文の冒頭に、「毎日清晨、諸生參揖畢云々」とある所から見ると、之もやはり第一時間目の初めにやることと思はれる。兎に

角之には宗教的の意味はないが、慈雲懺主は晨朝十念法と云ふのを勸めて居られる。後者は龍舒增廣淨土文卷十二の卷末にあるので、大意は、毎朝早く起きて、西方を合掌禮拜し、一息深く吸ひ込んでおいて、遑てず忙がず程良き音聲で「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛」と息の續く限りに唱へ、唱へ了れば復一息深吸して初めの如くする。之を十遍繰返すのが法である。斯くすると信心專一となつて彌陀の御利益必定であると云ふのである、成る程此の方法は表面を聞いた丈でも衞生に叶ふて居る。來世に佛國往生を頼まぬ者でも、試みに之を行はゞ、現在の御利益多大であらうと信ずるから、勸奬旁々左に全文を掲げて見やう。

十念門者。毎日淸晨服飾已後、面西正立合掌連聲稱阿彌陀佛、盡一氣爲一念、如是十氣名爲十念、但隨氣長短不限佛數惟長惟久氣極爲度其佛聲不高不低不緩不急、調停得中。如此十氣連屬不斷、意在令心不散專精爲功故名爲此十念者顯是藉氣束心也、作此念已發願回向云

我弟子某甲一心歸命極樂世界阿彌陀佛、願以淨光照我、慈誓攝我、我今正念稱如來名、經十念頃、爲菩提道求生淨土、佛昔本誓、若有衆生欲生我國、至心信樂乃至十念、若不生者不取正覺、唯除五逆誹謗正法、我今自憶此生已來不造逆罪、不謗大乘、願此十念得入如來大誓海中、承佛慈力、衆罪消滅、淨因增長、若臨欲命終、自知時至、身不病苦、心無貪戀、心不倒散、如入禪定、佛及聖衆手持金臺來迎接我、如一念頃生極樂國、華開見佛、即聞佛乘、頓開佛慧、廣度衆生、滿菩提願（作此願已、便止不必禮拜要盡此一生不得一日暫廢唯將不廢自要其心得生彼國。）

育兒

育兒瑣談

ドクトル　三田谷　啓

こどもの質問

こどもはよく人にものを尋ぬるものである　質問の程度はこどもの智慧の發達に準して簡單より複雜になるのである。こどもは先づ次の如き順を踏んで物を尋ねるのである。

一、これは何ですか　(Was)

二、これはどうしたの？　(Wie)

三、なぜこうなるの？　(Warum)

右のうち第一及び第二の質問に對する答は容易であるが第三の質問には父兄が困る場合も少からずある

こどもの質問に對して無責任卽ち出任せの答をすることは教育上甚だ惡いことである　こどもは質問することによつて自己の知識範圍を擴げて行くのであるから質問に對する解答は責任を以てせねばならぬ　若しこどもが物を尋ねてもよい加減にして置くと知識慾が滿足されぬ爲め父兄の不親切を感ずるやうになるのである

こどもの質問の中には隨分困難なものがある　例へば「この猫は何故斑なの」、又は「何故三毛なの」と言ふやうな質問をすることがある　斯かる場合は父兄の方からこどもに問ひ返すやうにすればよい　卽ち「こちらの猫はなぜ暗黑なの」？と言ふ風にすれば宜い　又電車の中等で子供が母に「お母さん向ふの羽織着た女の人は話をするに何故あんなに大きな聲を出すの？」と問へば母は「女の人が大きな聲で話したら何故惡いの？」と云ふ風にすればよい　こどもの質問に對し實際母の知識で說明の出來ぬこ

とがある。例へば子が電車の中で母に向ひ『お母さん電車は何故動くの』と尋ねることがある母は『電氣で動くのです』と答へる、子供は更に『電氣ッて何？電氣がどうすると電車が動くの？』と尋ねる、母親はさあこうなるとこどもに解るやうに解答が出來ない。斯かる場合には二つの道の一つを選ぶのがよい。即ち知らぬと言ふか、後から敎へてあげると約束するのです、併し此約束は必ず守らねばなりませぬ。即ち母が書物又は其他の方法で其ものを研究してこどもに答へてやるのです。

こどもの質問に對して答ふる際に其こどもの智力で解り得る程度にすることは大切である

生殖の說明

生殖の說明は今日重要の問題と看做さるゝやうになつた。併し何時、如何言ふ風にと言ふことは困難である。こどもが幼少の時に母に向つて自分が何處から來たかと尋ねることがある。此際嘘を言はずにこどもにわかるやうに答ふることは一寸困難である。

日本では木の叉からハなどと出任せをいつたりすることがある 獨逸では鸛がこどもを連れて來たんだと言ふ習慣がある しかし當座の胡麻化しはこれでもきくがこどもが大きくなつて事狀が明となつた時に母が嘘言を吐いたことを發見して母に對する尊敬の念を薄くすることがある ロゼッゲルと言ふ人が自分の幼兒の問に對し物語つたものを參考の爲めに左に錄することとする。

『私は五歲の男の子を持つて居る一人の父を知つて居る、或時此兒は其父に向ひ、どこから私は來ました？と尋ねた、年の若い父はこどもの尋ねを聞いて吃驚した。けれども此父は嘘言を吐いてはならぬと思ひ、お前が行儀よくして居ればそれを敎へてやると言つた。そこでこどもは二、三日間行儀よくして居た。そして父に言つた、お父さん自分は行儀をよくして居ましたか？父、事實にチー、子、それでは私が何處から來たか敎へて下され。父、それならば敎へてやるが實は母さ

んが坊やを持つて來たのだ。子、どうして。父、それはこう言ふわけだ、母さんと父さんは結婚をした時に神樣に子供を下されと言つて賴んだ。然るに其後間もなく母の體內にこどもが出來た。母のお腹の心臟の中に一つの袋があつて其中でこどもが段々大きくなつた。仕舞にはこどもが大きくなつて窮窟でたまらぬからどう／＼外へ出て來た、それが坊やなんだ。子供はこれを聞いて滿足し、續いて玩具馬に乘り盛に運動して居た、これは短い話で而かもこどもがよくわかるやうにうまく出來て居るから實際上應用してよいことゝ思ふ。

義務心の養成

こどもに義務の精神を起させるやうにするにも愛、信用、親切を武器とせねばならぬ　強迫、嚴罰等はこどもの義務心を養ふに不適當のものである、服從を敎へるに際しても強迫的服從はよろしくない。よく理窟を敎へて理性の服從をさせるのです。こどもに義務の心を養ふことは可なり早くから初めることが出來ます　乳兒の時代から既にこの養成の基礎を造るのです　例へば一定時間にのみ母が子に乳を與ふる場合にはこどもは時間外に泣いても乳は貰へないと知つて、しまひには其間は泣かずに心棒するやうになる、これが既に義務心の第一步である。こどもの精神が進むにつれてこの心が段々明瞭になつて來るのである

こどもらしく

こどもを育てるには成るたけこどもらしく生育させるやうにせねばなりませぬ　日本ではこどもを大人らしく育てたがる傾向がある　これは愼しむべきことである　早くより綺麗な衣服を著けしめ大人の前に出て大人の性質に近からしめるやうな習慣はよくない兒童期は人生に於て再び來るものでは無い此時代に兒童の特徴を發揮させるのが大切である　早熟は決して喜ぶべきものではないのである。

育兒と淸潔

清潔を好む習慣を兒童に印象させることは極めて大切である。初めは先づこどもに用便を他人に知らせることを敎ふるのです。これは單に襁褓を洗ふ手數を省き得るのみならず健康上清潔を保ち得て都合のよいことである。多くは生後一個年間は排泄物があて後、泣いて人に之を知らせるのである。これは濡れて心持が惡いからである。

こどもが生後五個月後になると清潔を習はせるやうに仕初めることが出來る。先づ食事の後、入浴の後醒めて後、又は永く泣いた後等には用便の用意をしてやるのです。そして此方法を續けて行ふうちには遂に習慣となり一定時に用便を果すことが出來るのである。又こどもの精神が段々進んで來ると便意の催した時に一種の表情を起して他人に知らせるやうになるのである。

兒童の氣質

兒童の發育狀態を觀察するに當つて氣質を見るのは重要なことである。身體及び精神の障碍なき兒童は

全然滿足した氣質を有して居るものである、生後六週頃からは時々笑つて喜びを現はすのである。反之異常兒童は著しく不機嫌になり易く、且つよく啼き續ける傾向をもつて居るのである。初生兒の精神生活は尚幼稚で精神的機能を有せざる脊髓性のものである。それが段々進んで遂に腦髓の働をするやうになつて來るのである。即ち判斷、認識、自覺等の事柄は初めの三箇月以內に於ては見られない。意志の發表は第二の三箇月の初に於て現はれるのである。眞の意志發表は言語によるのである。これは一年の終頃になつて現はれるのである。短い綴りは第二年の半に於てできる。この言語の發達は子供の狀態によつて色々で三歲にして始めて話し初めるものもある。

衛生育兒　茶話（三）

石橋臥波

◎談話は室内運動の一つ、自分の知人に、京都醫學校の古い卒業で、地方で開業して居るのがあるが、どういふものか、その奥さんを滅多に外出させない、暑い夏でも勿論涼みに出ることも許さない、夜の永い秋や夕の日でも、親しい友達のもとへ話しにゆくことを許さない、そこで、口善惡なき女童どもは、旦那樣は、奥樣を大層大事にし過ぎて、座敷牢に入れたやうなことをなさるといふ程であつたが、それでも、誰一人として、君は、何故、あのやうに、細君を外出させないのか？と問ふものもなく、一つの疑問として、話題になつて居たが、ある二三人集合の席で、衛生のことやら、婦人のことなどが話題に上つた序でに、例の醫師某は、「日本の婦人は、外出せなくても、室内で談話をして居ればそれがために、腹部の筋肉や、胸部の筋肉運動をさせることが出來るから、衛生上にも不都合はない」といつたので、こゝに始めて、永い間の疑問が解説せられたことがあつた　なる程、談話すれば、各部の筋肉を運動さすから、慥かに室内運動の一つとして談話といふものを數へてもよいのであるが、しかし、これは、醫師たるものの口からの說明としては、又、醫師たる者の婦人衛生に對する考へとしては、あまりに、消極的なものではあるまいか。人間の身體を運かすといふことには、血液の循環をよくすることや、筋肉を強く鍛ふことが大切なのであるが、單に坐わつて居つて、胸部や腹部の筋肉を少しばかり動かした位では、とても、血液の循環や、筋肉の鍛錬の目的を充分に達し得られるものではない、特に室内にのみ居ては、新鮮な空氣を呼吸することが出來ないから、充分に酸素の供給を得ることも出來ないのは、いはずともわかり切つたことである。特に運動で大切なのは、脚を健かにすることである。そのためには、歩行し散歩は最も必要である

のに、終日、坐してばかり居ては、血液の循環も筋肉の强くなることも望むことは出來ない筈である

然るに、我國の婦人には、未だ舊來の因習のために牀に飾られた雛人形をみたやうに、外にも出ず、家の中に靜坐して居るのを以て上品なる如く考へられて居るのが多いやうであるが、この點は、何よりも先づ改良せねばならぬところである。將來の國民は益々强健な體軀をもつたものでなければならず、强健な子孫は、强健な親—特に母體から生み出されるのであるとすれば、妻となる前に先づ强健な體軀をつくりあげ、母となる前に先づ健全な身體をきたへ上げて置くことをつとめねばならぬ。それがためには、談話の運動位で安心すべきものではない。俚諺に、「關の地藏さんに、八反八ひろの振袖著せて、奈良の大佛さんを婿に取る」といふのがあるが、これは實は、日本從來の夫婦の身體の高い低い、大きい小さいを極端な例で比喩したもので、かやうにうたはれる婦人の方には實に同情に堪へないところである。將來は、蚤の夫婦で、女の方が、男子の方よりも、丈け高く、太くなるやうに、舊來の陋習を打破して、たとひ、外に出でずとも、庭内でなりとも、毎日、毎時、充分に脚をきたひ、筋肉をきたひ少食を自慢とすることを止めて、寧ろ大食を以て誇りとするやうにしてもらひたいものである。何れの國でも、死亡率は、男よりは女の方が少ないのが例になつて居るに、我日本では、明治三十二三年頃から段々、女の死亡率が增加して、今日では、男よりも却つて女の方多くなる狀態に立至つて居るのは、婦人のために誠に寒心すべきところである。

◎下向女に反男といふ俚諺は、今日では、衞生の上から見て首肯することは出來ない。女も男と同樣に胸部を張つて充分に呼吸をする習慣をつくるのが肝要である。陰は俯し、陽は仰ぐといふ陰陽の理は、男女の衞生には最早權威はないのである。

昔、加賀の千代女、某侯の召に應じて、席上で書や

畫をかいた。某侯その席へお出でになると、千代女は、平伏して居たので、侯は、頭をあげて書くやうにと仰せられたら、千代女は、すぐに、百合を畫がいて、その上に、

うつむくは、其おきてなり百合の花

といふ一句を書きつけたので、侯を始め、近臣どもひたすら、その英才に感心したといふ話があるが、いくら、衛生上から、反身になれ、仰向くやうにさいつても、すべての禮節を、悉く打破してしまへといふのではない、貴人に對する時は、千代女の如く矢張、平伏するのが、女たるものゝおきてであることを忘れてはならぬ。

小兒の下痢

小寺顯二郎

小兒は元來下痢を起し易いものであるが、夏は特に多い、而かも往々劇しいものがある。

下痢にも種々あつて、單純の一時の消化障碍でも起り、寢冷しても下痢が起り、赤痢、疫痢等なれば勿論起る、つまり消化器病、殊に腸の侵された時に現はれる一の症狀で、往々同時に起る所の嘔吐と同じく、一定の病氣の證として現はれるのである。

小兒が下痢を起した場合に、普通の家では何な取扱をするかと云ふに、輕ければそのまゝに放任して置く、稍々烈しければ賣藥の下痢止を服せる、それでも治まらず、いよ〳〵惡くなると醫者にかゝると云ふのが通常である。

第一に放任、放置主義は何うかと云ふに、これは無論輕症の場合に相違ないから、放置してあつても大抵治癒することが多い。小兒は倦怠から自然靜穩しくなる、或は自ら臥る。又食慾がなくなるから餘り物を食べなくなる。これが皆自然の治療法に適つたことで、大人でも下痢する時には此の方法に從ふことが必要である。卽ち身體、殊に腸を安靜にし、食物を減じ或は絕食することが必要である。輕症の下

痢は、これだけの注意で治するから、小兒の氣まかせにして置いて宜しいやうなものであるが、何時も何れの小兒でも左様に云ふ譯には行かぬ、少々下痢して居つても、お父様やお母様に言へば、お菓子や果實を貰はないから默つてゐる。必ず健康な兄弟と同等に得んことを期する、而していよ／＼腹痛でも起れば初めて訴へる、訴へなくとも分かるやうになる。そこで數回も下痢があれば賣藥の下痢止某々散とか「トマール」丸とかを飲ませる。勿論それらのもので下痢が止まることもあり、實際治癒ることもあるに相違ないが、恐らく失敗のはうが多い、飲ませなかつた方が却て早く治たのであらうと思ふ、醫師も場合に依ては直ちに止痢劑を用ふることも無いではないが、大抵は最初に反對に下劑を用ひて腸の内を掃除し、それから止痢劑を用ふるが常であるが、それも直接に下痢を止めやうとするのではない、主として腸を安靜にして、腸の粘膜などの傷むでゐるのを治癒し易からしめやうとの目的である。斯様な譯

であるから、山間僻陬の地で容易に醫師の診察治療を受くることが出來ないと云ふ場合は致し方もないが、都會に住むでゐながら賣藥の下痢止などを以て治療しやうとするのは決して賢明な人と云ふことが出來ない。特に哺乳兒に於て斯様な事をするのは危險至極といはなければならぬ。哺乳兒の下痢は妄に藥などを用ふれば、益々惡くすること必定である。哺乳兒に於ては第一に乳の性質、特に飲ませ方、其他一般の育兒法に何か誤りはないかと云ふ事を糺さなければならぬ。茲に何か誤があれば下痢するのは勿論で、それを改めぬ限りは治癒するものでない。而かも幼少の小兒の病氣は一歩手當が間違へば容易に重態に陷るから、可及的素人療治はせぬ方が安全である。

何れにしても小兒が下痢を起した場合には、飲食物を與へぬ、若し食慾があれば重湯の如きものを與へる位にすることが極めて肝要なことである。一日や二日絶食させても決して憂ふるに足らぬ。食物を與

へて病氣を重くするのが常である。果物の汁ならば差支なからうと云ふ人があるも、これも失敗する場合が多い。湯ざましの水、茶を少々づゝ與へて渇を醫するのが宜しい、水に少しく砂糖を加へても差支がない。下痢すれば身體の水分が不足して來るから液體を與へることは必要である。若し腹痛があれば「タオール」を熱湯に浸したものを絞つて貼てる、或は鹽を熱し又は「コンニャク」を煮て腹部に貼ててやつて宜しい。單にこの位の當座の手當をして置て、なるべく速く醫師の治療を受けるに限る。この他に種々の細工をすると大抵は惡くする方が多いものである。

家庭衛生

脈搏と呼吸を數へて御覽

下木庵主

近來は一般の家庭にも大抵檢温器を具へて居つて、殊に小兒の病氣の時などには、先づ醫者を聘する前に既に御母樣か姉樣などが、體温を計つて置いて、醫者に容體を告げる時に同時に體温を示して被下るので、誠に都合が宜い、餘程診斷の助けになります然るに脈搏と呼吸の數まで計つて被下る方は誠に少ない。これは檢温よりも大分御醫者の仕事のやうに思はれるからで、少なくとも看護婦とか產婆でもなければ困難しい事のやうに考へられるからであらうと思ひます。尤も脈搏及び呼吸の性質に就て、診斷的の意義を求むることは非常に困難なことでありま

して、深く生理、病理の學に通達してゐなければ出來ないことで、又普通の人には必要のない事であります　併し單に脈搏を數へ、呼吸の數を算へることは極めて容易なことで、體溫を計るよりは遙かに容易であります　而かも、これは種々の利益があると信じますから、何人でも練習なさることをお勸め致し度いと思ひます。

檢脈法

脈を見るのには、何處でも太い動脈が皮膚に近く通過する處なれば宜しい、即ち頸の兩側を指で壓へて見ると動悸が觸れられる、これは頸動脈の脈搏であります　それから股の著根の處でも觸れる、即ち股動脈の脈搏であります、其他所々に脈搏を觸れ得る場所がありますけれども、通常檢脈には橈骨動脈の脈搏を數へるのであります。即ち手掌を前に向けた手頸の處で、拇指の側に少しく凹むだ部分があります、丁度此の部分で橈骨動脈が淺く現はれて來て居りますから、此處へ三本或は四本の指を貼てて見ますと、脈搏が能く觸れます

この脈搏といふものは、心臟が規則整しく收縮して血液を動脈管へ送出す爲に、その調子、即ち波動に應じて衝突狀に搏動するのであります、それで心臟の方に何か故障があれば必ず脈の方にも異常が現はれる。然るに心臟は、心臟自身に病氣があれば勿論、單に熱があつても、又は運動しても或は僅かに悲しいとか、嬉しいとか、怖ろしい、又は癪にさわると云ふ精神感動があつても直ぐ調子が變るもので、これは何人も御經驗の事に相違ない、即ち胸がどきつくと云ふ事實でありまして、これが又皆脈搏に現はれて來るのであります。

この脈搏の變化に由て病狀を判斷することは醫者の仕事でありますけれども、何人でも平素自分の脈搏を觸れて居る人なれば、少なくとも數が普通であるか或は何時もより多いか少ないかだけは容易に分かります。尙ほ少しく經驗を積めば、脈の性狀に就ても、變化があれば、何だか平素とは調子が違ふと

いふことに氣がつく筈であります。更に自分の脈のみならず、子供衆の脈を毎日朝目の醒めた時に牀の中で數へて見るのも宜しからうと思ひます或は御老人の御機嫌伺の序に、御愛嬌まじりに御脈を拜見するのも至極結構な事であるまいかと存ぜられます。依て左に各年齢の一分間の平均脈數を掲げて御參考に供します

一歳	百二十
二歳	百
三歳	九十五
三歳乃至六歳	九十乃至八十五
六歳乃至十歳	八十五乃至八十
十歳乃至二十歳	八十乃至七十五
二十歳乃至五十歳	七十五乃至六十
老人	六十乃至四十五

脈搏を數へるときには一方の手に懷中時計を持て正しく一分間數へます。幾度も繰返して平均すれば、愈〻正確の數を得ます

但し脈搏の數は同年齢の健康の人であつても各人多少の相異があり、往々全く健康の人で何時も一分間に百位の脈數の人もあり、反對に五十位の人もあります。それですから自分の平素健康時の脈搏數を知つて居ることが必要であります。又右の表には一歳百二十として置きましたが、乳兒は百三十乃至百四十位が普通であり、老人は六十乃至四十五としてありますけれども、七十歳位になると復た少しく脈搏數を增すものであります。それから女子は一體に男子よりも脈搏數が多い、又身長の高い人は低い人よりも脈搏數が少ないものであります。更に寢て居る時と起きて居る時でも違ひ、食前と食後でも違ひ、安靜にして居る時と運動した後とでは勿論差異がある、其他前に述べた通り精神の興奮した時に增加し、甚しく驚愕した時には一時脈が止まるとかいふ風に種々の條件に由て脈搏が多くなつたり、少なくなつたり致しますから、種々の場合に自分の脈を數へて見るのは餘程興味のあることであります。尙ほ種

種の病氣に由て脈搏の數が多くなつたり、少なくなつたり致します、例へば概して熱のあるときには、それに相當して脈も多くなる、一度熱が高まると八つ位脈數が増します。若し熱が高まつても脈が、それに相當して多くならぬ場合には、又何等かの故障があるものと考へなければなりませぬ、例へば腸窒扶斯、心臓の病氣などのある場合であります、病氣に由ては脈が急速なることがあり、遲徐なることがあり、大きくなることがあり、小さくなることがあり、或は不規則になり、時々一つ二つ間が缺けたり、又は續けざまに重複して搏つたり、隨分奇妙な脈のうち方があります。併し此の如き脈の性質を研究するのは醫者でもなければ必要がありませぬから略しまして、兎に角脈搏の數を算へることを御勸め致します、これは決して害が無いのみならず、種々利益のある、又興味あることと信じます　毎日一定の時刻に檢して御覧になるが宜しい、只一分間の利用であります、これと同時に自己反省の機會と致しましたならば、非常に貴い有益な一分間であらうと存じます。

數息法

次には呼吸の數を算へることを御勸め致します　昔から數息法と稱して一種の修心法が行はれたものであります。それは靜に坐り、又は仰臥して心を靜め安樂に呼吸をして、それを百まで數へるのでありまして、この法を修すれば、氣が靜に落著いて、不眠症のものは能く眠れるやうになり、氣分のふは〱した神經衰弱といふやうな病氣も平癒し、身神の爲に非常に良いと云ふので、種々これに勿體をつけて仙方だとか、無病長命の秘方だとかいふやうになつて居りました。近來又靜坐法だとか、何とか式呼吸法だのと業々しく申して、昔よりも一層神秘めかしい説を唱へて、大分崇拜者を得て居る譯があるやうですが、何れも遠の昔から民間に行はれて居ることで、佛敎、殊に禪宗の修行をする人などは常に實行し來つて居る事であります、

呼吸法は勿論、靜坐法とか何とか云ふのも皆呼吸を深く安靜にすると云ふことが要領であります、何れにしても是は確かに有益な方法に相違ありません別に器械も要らず、どうせ呼吸をせずには生きて居れませぬから、特別に時間を費すわけでもありませんから誰に勸めても差支はないのであります　と云ふて是を以て萬病治療法の如く心得るのは愚と謂はなければなりません　元來健康人の生理的の呼吸は自然に此の如きもので、それが普通でなければならぬのであります　然るに文化に伴ふ衣服や住居の關係、又種々の職業的生活の影響に由て、姿勢が惡くなり、神經も過敏になつて精神が亂雜に働くと云ふやうな具合で、從つて呼吸も正規でなくなる　これが習慣になつて、常に深く安靜なる自然の呼吸をする人が少ないのであります。斯樣になれば種々の病狀を呈するのも別に不思議は無いわけであります。それで之を矯正して普通の呼吸狀態にしさへすれば宜しいのであります。

呼吸法とか、靜坐法とか云ふ事に就ては、その方の商賣人がありますから、各傳授をお受けになつたら宜しからうと思ひますが、私は只人間の呼吸の自然の數を申上げて、その標準に依て時々自分の呼吸を數へて御覽になることを御勸め致します　健康な壯年の人は一分間に十五回乃至二十回、平均十八回と云ふのが呼吸數の標準であります　小兒及び女子は男子よりも數が少しく多い

これを承知して居られますと、自分のみならず家族の人の呼吸狀態を觀察しても、身體並に精神に變動のあるときには、呼吸の數に多少のある事に氣がつかれるのであらうと思ひます　例へば小兒が熱を出した時には呼吸が速くなる、鼻や咽喉に故障のある場合にも忙しくなる、其他腦脊髓、殊に延髓の邊に病氣のある時などには呼吸に種々の變化が現はれます。呼吸器そのものの病氣の時には勿論でありますが、腹痛があるとか何とか云ふ場合にも呼吸に影響致しますから、呼吸の醫學的の觀察は餘程興味のあ

なものであります、前項脈搏の話の處で、體温が攝氏の一度昇れば脈搏が八つ程増すと申しましたが、呼吸は通常脈搏四つに一つ位の割合でありまして體温が昇れば脈も増し呼吸數も多くなると云ふ風に三拍子揃ふて變化するのが普通でありますから、種種の場合にこの三を檢査して見ますと、種々面白い事實が發見せられ、且つ萬一の場合には診斷上有力なる助けとなるものであります　故に一は靜坐法、呼吸法などと同一の效を收めながら、旁ら自身及び家族の人々の健康狀態觀察の一法とし、興味あり且つ有益なる行事として、檢脈法と併せてこの數息法を家庭行事の一つに御勸め致します

醫藥と衛生に因める我國の諺

ドクトル　三田谷　啓

一　食事に關するもの

○アホウの三杯汁。
○命は食にあり。
○朝腹の茶の子。
○朝茶を呑めば其日の難を免る。
○炒豆と小娘は傍にあると手が出る。
○色氣より食氣。
○鰻に梅干。
○鰻は夏痩の藥。
○旨いものは小人數で喰へ。
○得食に毒なし。
○大食の長生。
○親が死んでも食休み。
○南瓜と坊主はひねゝばいかぬ。
○食ふて直ぐねると牛になる。
○口に甘きは腹に害あり。
○口故に身を果す。
○食物と念佛とは一口づゝ。
○小食は長生の驗。
○乞食も二腹はない。
○大食腹に充つれば學問腹に入らず。
○茶をのむと色が黑くなる。
○泣く口には物食ふ。
○化物と食物に油斷すな。

○美味も喉三寸。
○佛の飯も三度。
○女と米の飯は白い程よい。
○居候の三杯目。

二　生命及び運に關するもの

○運の神は屋根の上に宿る。
○運は天にあり。
○佳人薄命。
○元日に生るゝ人は幸運。
○仕合が過ぎると壽命が短い。
○天命逃れ難し。
○福徳の百年目。

三　醫師に關するもの

○新らしい醫者と新らしい墓へは行くな。
○醫者と坊主は老人がよい。
○醫者の若死、出家の地獄。
○醫は三世。
○人の命は醫者の手習。
○百人を殺さねば良醫になれぬ。
○藪醫の手柄噺。
○病め醫者、死ぬ坊主。
○醫者の朝寢。

四　人相に關するもの

○頭の大きい子は親を養ふ。
○頭の大きい子は福人。
○頭の尖れる人は物の頭になる。
○運は肩次第。
○をでこに馬鹿なし。
○唇薄き者は多辯。
○首細きは福なし。
○舌の長いものは大盜人。
○舌短き者は短命。
○白眼の多きは短氣。
○馬鹿の大足。
○鼻の下長ければ命長し。
○耳は大なるべく口は小なるべし。
○眉毛の赤きは貧相。
○眉と眉との間廣きは貴相。
○齒並のよいものは正直。
○鼻大なれば勢大なり。
○額に黑子あるは幸運の相。
○目凹に馬鹿なし。
○目の上の黑子は出生する。

○目の下の黒子は泣黒子。

五　酒に關するもの

○色と慾と酒とは敵と知れ。
○一盞の酒一世の榮華。
○酒が言はする悪口雜言。
○浮世と色と酒。
○盃に推參なし。
○酒と女と博奕は男の三道樂。
○酒と朝寢は貧乏の近道。
○酒が酒を吞む。
○酒吞は半人足。
○酒は禮に始まり亂に終る。
○底ぬけ上戸。
○醉ふて本性現はす。
○醉ひに十の損あり。

六　育兒に關するもの

○一平二抱三負ひ。
○九月子は生育せず。
○乞食の兒も三年すれば三つになる。
○小兒は風の子。
○子を一人育てるに生くる瀬か死ぬる瀬が七度ある。
○寢る兒は息災。
○貰子すれば兒が育つ。

七　子女親子等に關するもの

○一六三の子にかかる。
○丑年の子は兄に祟る。
○乙子生んで自慢を言へ。
○乙子の十五は家藏建てる。
○負はず借らずの子三人、女房十八我二十。
○多し少し子三人。
○子寶脛が細る。
○千の藏より子は寶。
○四十二の二つ子。
○四十八の恥かき子。
○寢る子は太る。
○老人の子は寒がる。
○六歳の神童、十六歳の才子、二十の凡人。
○子の命は親の命。
○親子は一生、師は三世。
○冷酒と親の意見は後藥。
○我子には目がない。

八　出產、妊娠等に關するもの

○酒と產には懲りたものがない。
○產する時は額で小豆が三粒煮える。

○産の苦は青竹をも挫く。

○産は生死の境。

○女が二つ栗を食ふと二子を生む。

○難産、色に懲ず。

○死人の夢は出産の前兆。

○産は女の大役。

○閏年は杓子も孕む。

○女は四十八の夜半まで孕む。

九　年齢に關するもの

○命と細引は長い程よい。

○命長ければ恥多し。

○浮世五百八十年。

○小食は長生の徴。

○仁者は命長し。

○死んだと思はれたものは長生する。

○命は食にあり。

○耳遠ければ壽なり。

○壽命三寸、樂四寸。

○人間一生二萬日。

○人間五十年、二十五年は寢てくらす。

○人間一生夢の如し。

○一世三十年。

○三十九ぢやもの花ぢやもの。

○三十は男の花。

○七難九厄。

○年が薬。

○八十の三つ兒。

十　生死に關するもの

○あの世千日この世一日。

○生身は死身。

○醫者がとらねば坊主がとる。

○一日の情に百年の命を捨つる。

○一番樂は棺の中。

○命あれば海月も骨に逢ふ。

○命は風前の燈。

○三寸息絶ゆれば萬事休す。

○死しての千年より生きての一日。

○死すべき時に死なざれば死にまさる恥あり。

○死して長者より生きての貧乏。

○十死一生。

○死なば十月中十日。

○死なば八月十五日。

○死人に口なし。

○死人の歯に鬼あり。

○死ぬ死ぬと云ふものに死んだ例なし。
○死は易く死は難し。
○死んだ子は賢こい。
○六十、二十は死頃。
○三人に三度廻られると死ぬ。
○爪を食ふと短命になる。
○箸で轉ぶと死ぬ。

十一　情慾に關するもの

○惡女の深情。
○一日の情に百年の情を棄つ。
○飮食男女は人の大慾。
○色と慾と酒とは敵と知るべし。
○色も苦界の樂。
○浮氣者に子なし。
○御醫者さんでも有馬の湯でも惚れた病はなほりやせぬ。
○思ひ三年、戀五年。
○君が一日の恩に妾が百年の身を誤る。
○禿が三年眼につかぬ。
○惚れ病と馬鹿の直る藥は無い。
○耳は戀する眼は睨む。
○目で殺す。
○目も口ほどにものを云ふ。

（以下次號）

雜報



○看護婦養成所指定

大正四年六月内務省令第九號看護婦規則第二條に依り去る三日警視總監の指定したる養成所左の如し。

東京府東京市芝區芝公園第四號地　東京鐵道病院

○看護婦會長に訓示

去る二日警視廳に於て管内の各看護婦會長七十餘名を召集し、衞生部の課長、技師、醫員及び警部等立會の上、栗本警視廳衞生部長より左記各項の訓示をなせり。

一、會員の教育中特に品性の陶冶に注意を拂ふこと。

二、不正又は不品行の者を入會せしめざること及他府縣より轉入の者には特に注意を拂ふこと。

三、業務上又は素行に不都合あるものは其の事情

を内報し、努めて當廳に對し會員の動靜並に内部の事情を明かにすること

四、警視廳員又は警察署員をして隨時會に臨檢せしむる場合あり、依て諸般の施設、殊に會長と會員との間に於ける手數料の收支を明細精確に爲し置くべきこと

因に昨年十月看護婦事務の東京府より同廳に移りてよりの調査によれば、管内の正看護婦免狀所有者約二千五百名(内九百八十名は新下附)、準看護婦免狀所有者三千一百名合計五千六百餘名の看護婦ありといふ。

○大學附屬醫院産婆講習生募集

東京醫科大學附屬醫院に於て産婆講習生十名を募集す、志願者は來る九月十五日迄に願書を差出すべし入學試驗は同月二十一、二十二の兩日に施行すと

○虎列剌蔓延の徴あり

去月末横濱に入港したる大阪商船會社の汽船布哇丸に多數の虎列剌患者を發生し、次で横濱市に同病者を發し、兩三日前には大森町にも一名同患者を生じたりと云ひ、千葉縣船橋町にもあり、遠くは長崎及び大阪等にも流行の徴あり、特に今回の虎列剌は猛烈にて非常に死亡者多き模様なり、此際市民は各自衛生に注意し、飲食物に就て深く用心せざるべからず。

○京都の林間學校

本派本願寺附屬京都高等女學校主催に係る夏期林間學校は八月二日より同月二十二日まで開催のこととなれり、場所は東山豐國廟太閤坦の深林及び妙法院積翠園庭なり　收容兒童は主催女學校の一、二學年生約三十名、市内尋常小學生徒約百七十名なり、收容の女兒に對しては主催女學校にて晝食の外二回間食を支給しこの實費として拾錢を徴收する外一切費用を要せず、實施事項の重なるものを擧ぐれば左の如し。

○適當の運動をなさしむ　職員引率し適度の遠足を行ふ、一定の區域内に於て隨意散歩せしむ、體

操遊戯を行ふ、時々安靜休息せしむ、「ピンポン」「テニス」、根棒、「ワンズ」、半輪其他運動遊戯器具を備ふ。

○精神的慰安を與ふる事　樂器を備へ時々唱歌せしむ講話、お伽噺、落語、講談、手品等をなし又蓄音機を使用す、自由に寫生をなさしむ。

○食物に注意す　主食を米飯とし副食物に新鮮なるものを給す、獻立並に調理は係員之を檢す每日午後一回間食を給す、飲料は必らず一旦煮沸せしもの及び麥湯を與ふ、食後は必らず含嗽をなさしむ。

○適當に學科を復習せしむ　每日所定の時間に於て、學科を復習せしむ、每日日誌を記載せしむ、植物の採集を行はしむ、生花、茶、箏、纓細工、編物、刺繍、粘土細工等希望者には隨意學ばしむ、會期中お伽大會、學藝會、父兄會等を催し成績を發表す。

○名所、古蹟の見學を行ふ　西本願寺飛雲閣、妙法院其の他附近の名所古跡を探り臨時講話をなす、開設中每週一回琵琶湖方面嵐山宇治方面に遊遠して臨時講話をなす、但し實費は其都度徴收す。

○健康診斷及體格檢査を行ふ開校中、始中終體重の測定、健康診斷を行ふ、每日登校後半身冷水摩擦を行はしむ、深呼吸及腹式呼吸を行ふ衞生係を置き特に衞生に注意す、每日校醫看護婦を出張せしむ、常に藥品を具へ救急の準備をなす。

○ワイル氏病の發生

ワイル氏病は昨年病原體發見せられて醫學界を賑したる出血性黄疸「スピロヘータ」病と云ふのと同じものにて、發熱、黄疸、出血等を主要の症狀とする傳染病なるが、從來四國九州の各地方に於て地方病として起り、近年千葉縣に於ても認められたりしに、昨今東京府下にも該病患者の發生を報せらるゝに至れり、同病は主として患者の排泄物に依て傳染せられ、且つ「ペスト」と同樣、鼠に依て媒介せらるゝこと少なからざるが如し。罹病者は多くは農夫、漁

夫、其他一般に下級の勞働者なれども、何人にも傳染の機會あれば、飮食物の注意は勿論、鼠を驅除することも必要なるべし。

○不良飮料水

市内各警察署にては先頃來不良飮料水の檢擧に努め居りたる際、市内に虎列剌病の侵入せんとする形勢あるより警視廳にては一層飮料水の取締を嚴重になすべく各警察署に命令したる結果、所々の氷水店等にて押收され、不良品と認められたるものの中に吉野ラムネ、チヤリヘースサイダー、苺、杏、レモン及びバナナ液、朝日ビーヤ水、大典ラムネ、大正ラムネ等あり、從來信用を博しゐたる三ツ矢サイダー金線サイダー等の内にも不良品ありたりと云ふ。

廣告

○入會者

●茨城縣土浦町　通常　石島榮子

●小倉市縣立高等女學校　通常　北村トメ子

○北村トメ子氏紹介

●小倉市縣立小倉高等女學校　通常　大村サダ子

●小倉市勝山女學館内　通常　杉田クマ子

○藤村貴美子氏紹介

●府下北品川三五一　特別　岩島須美子

●本所區南二葉町三　通常　小川登喜子

○新潟支會入會者

○中村しげ子氏紹介

特別　市來惠美

○轉居

●臺灣ヨリ臺灣澎湖廳官舍へ　小山榮枝

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁　東伏見宮妃周子殿下

會長　侯爵夫人　鍋島榮子

副會長　男爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

幹事　鳩山春子
同　岡田德子
同　山木多穗子
同　松平芳子
評議員　入澤常子
同　濱田捨子
同　仁禮壽賀子
同　土肥多越子
同　岡山とし子
同　男爵夫人　加藤鈴子
同　吉岡彌生子
同　高橋孝子
同　武田貞子
同　男爵夫人　南部限子
同　山口貞子
同　古市幸子
同　近藤憲子
同　天野多喜子
同　菊池綮子
同　宮本樂子
同　守屋千代子

同　長谷川仲子
同　高木鐐子
同　三浦敎子
同　羽田三緒子
同　服部繁子
同　西舛子
同　緒方悅子
同　小川孝子
同　片山龜子
同　丹波貞子
同　田村きよ子
同　鶴原誠子
同　中濱芳子
同　松井正子
同　子爵夫人　小松いさ子
同　伯爵夫人　阿部篤子
同　岸澄子
同　三宅藤子
同　宮下咲子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一册　定價金貳拾錢　郵稅壹錢
三册（三ヶ月分）　前金郵稅共　金四拾五錢
十二册（一ヶ年分）　前金郵稅共　金壹圓八拾錢

廣告料

一頁　六十二行　一行二十三字
壹頁　金五圓　半頁　金貳圓五拾錢
○特別廣告　壹頁金拾圓　半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵劵ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正五年八月十七日印刷
大正五年八月二十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地　莊司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　櫻井新三郎
印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　杏林舍

發行所　東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鎗屋町　良明堂
同市本郷區本富士町　文明館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市榮町六丁目　丸善書店

婦人衛生雜誌第三百二十一號（大正五年八月二十日發行）明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回二十日發行）